

Neue Serie in der Ärztekronen

Stress- und Burnout-Prävention

Am 2. Oktober 2009 startete die zehnteilige Serie in der Ärztekronen, in der der Neurologe und Coach Wolfgang Lalouschek gemeinsam mit Thomas J. Nagy die verschiedenen Aspekte des Burnout beleuchtet werden.

TEIL 1: Wer ausbrennt, muss gebrannt haben

Burn-out ist zu einem zunehmenden Problem in der heutigen Arbeitswelt geworden. Die Burn-out-Raten in Risikogruppen erreichen 20 Prozent und mehr, subjektiv fühlen sich 50 Prozent der arbeitenden Bevölkerung ausgebrannt. Persönliche Zusammenbrüche gefährden die Betroffenen und deren Familien, Ausfälle von MitarbeiterInnen verursachen betriebs- und volkswirtschaftlichen Schaden in Milliardenhöhe. Die richtige Prävention kann davor schützen und die Leistungsfähigkeit erhalten.

TEIL 2: Alarm! Symptome und Warnsignale von übermäßigem Stress und Burn-out

In den letzten Jahren kann man fast von einer „Burn-out-Inflation“ sprechen. Dabei wird „Burn-out“ für verschiedenste Zustände von Erschöpfung, Unlust, Depression oder Frustration verwendet. Was sind die psychischen und physischen Auswirkungen von übermäßigem Stress und Burn-out? Wie kann Burn-out-Syndrom besser erkannt und gegenüber anderen Zuständen abgegrenzt werden?

TEIL 3: Die Macht der Glaubenssätze auf die Burn-out-Gefahr

„BEI ROT BLEIB STEHEN, bei Grün dann gehen, bei Gelb gib Acht, so wird's gemacht!“ Sprichwörter wie dieses sind wichtig, um Kindern die Gefahren im Straßenverkehr zu vermitteln. Auf der Straße muss man auch darauf vertrauen können, dass einem jedes entgegenkommende Fahrzeug rechts begegnet. Unumstößliche Regeln sind wichtig. Doch gibt es auch hinderliche und die Gesundheit gefährdende Sätze: „Aus Dir wird nie was!“, „Ich habe wieder nicht mein Bestes gegeben.“

TEIL 4: Gibt es geschlechtsspezifisches Burn-out?

DIE STUDIENLAGE zur Häufigkeit von Burn-out bei Frauen und Männern ist unterschiedlich. Während in manchen Untersuchungen höhere Burn-out-Raten bei Frauen gefunden wurden, könnten Männer auch eine höhere Schwelle haben, seelische Probleme zuzugeben als Frauen, wodurch die wahre Häufigkeit von Burnout bei Männern verschleiert würde.

TEIL 5: Macht Arbeit krank?

BIS ZU 50 PROZENT der ArbeitnehmerInnen fühlen sich ausgebrannt. Was sind die Gründe dafür? Macht Arbeit krank oder liegt ein Teil des Lebenssinnes in der beruflichen Selbstverwirklichung? Was sind die Ursachen für ausgebrannte MitarbeiterInnen?

TEIL 6: Freizeitpower – mit eigener Kraft gegen das Ausbrennen

BURN-OUT wird oft ausschließlich in Zusammenhang mit dem Beruf gesehen.

Ein entscheidender Faktor ist aber auch die Qualität der Freizeitgestaltung und Lebensführung. Hierfür können wir von unseren physiologischen Grundbedürfnissen ausgehen: Atmen, Essen und Trinken, Bewegung und Schlafen.

TEIL 7: Risikofaktor Wirtschaftskrise

STEIGENDE ARBEITSLOSENZAHLEN, Kurzarbeit, mehr Arbeitsleistung für weniger MitarbeiterInnen – die Wirtschaftskrise zieht ihre Spuren bei den MitarbeiterInnen.

Existenzängste, Schamgefühl, Selbstzweifel, Sinnlosigkeit, Überforderung oder Unterforderung, Burn-out ... sind mögliche Folgen.

TEIL 8: Stress und Schlaf

WER NICHT ABSCHALTET, nimmt die Arbeit mit ins Bett. Die Gedanken kreisen unaufhaltsam, Strategien werden auch in der Nacht gewälzt. An erholsamen Schlaf ist nicht zu denken. Darunter leidet die Leistungsfähigkeit, der Druck steigt, und die Burn-out-Spirale beginnt sich zu drehen.

TEIL 9: Stress in den besten Familien, erscheint am 12.02.2010

TEIL 10: Burn-out Patienten in der Praxis, erscheint am 26.02.2010